

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

CONHECIMENTO NUTRICIONAL DE USUÁRIOS E NÃO USUÁRIOS DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES EM ACADEMIAS DE UMA CIDADE DO OESTE DE SANTA CATARINA

Christiane Reis¹, Nathalia Arsego de Mello², Fernanda Grison Confortin³

RESUMO

O presente trabalho teve como objetivo avaliar o conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares que praticam academia na cidade de Chapecó - SC. A população do estudo contou com 92 praticantes de academia, sendo estes divididos em usuários (21,7%;n=20) e não usuários (78,2%;n=72) de suplementos alimentares. Foram respondidos dois questionários os quais permitiram avaliar o perfil da população e o conhecimento nutricional. Na população, pode se observar que a idade média é 30,78±10,570, sendo que o nível socioeconômico predominante é classe B, na escolaridade o ensino médio completo/superior incompleto predominou. No público de usuários, o gênero masculino destacou-se em relação ao feminino por possuir conhecimento nutricional classificado como moderado e alto. No público de não usuários, o gênero feminino se destacou por apresentar maior número de indivíduos com moderado e alto conhecimento nutricional. Quando comparado o nível de conhecimento nutricional entre o grupo de usuários e não usuários de suplementos alimentares as médias das pontuações encontradas foram 8.00±0.42 e 7.28±0.22, respectivamente, desta forma não havendo diferença estatística (p=0,13) entre os grupos. Contudo, tanto para usuários como para não usuários de suplementos alimentares, a pesquisa mostrou que estes possuem interesse sobre nutrição, considerando que a grande maioria dos entrevistados possui moderado conhecimento nutricional, enquanto uma pequena porcentagem apresenta alto conhecimento nutricional.

Palavras-chave: Estética, Desempenho atlético, Complemento nutricional.

1-Nutricionista pela Unochapecó, Pós Graduada em Nutrição Clínica e Doenças Crônicas pelo Instituto de Educação e Pesquisa Hospital Moinhos de Vento; 2- Nutricionista pela Unochapecó; 3-Mestre e Docente em Nutrição da Unochapecó

ABSTRACT

Nutritional knowledge of users and non users of dietary supplements of the academies in the city of west the Santa Catarina

This study aimed to estimate the nutritional knowledge of users and non-users of dietary supplements that practice gym exercises in the city of Chapecó - SC. The study population was attended by 92 practitioners from the gym, the users of dietary supplements in individuals were (21.7%, n = 20) and nonusers were (78.2%, n = 72). There were answered two questionnaires, which allowed us to evaluate the profile of the population and their nutrition education. In the population, we could observe that the average age is 30.78 + - 10.570, and the predominant socioeconomic status is the class B, in the schooling, the complete secondary education or incomplete higher education prevailed. In the users public, the men stood out in relation to women because it has nutritional knowledge classified as moderate and high. In the non-users public, the female stood out for present a greater number of individuals with moderate and high nutritional knowledge. When we compared the level of nutritional knowledge among the group of users and non-users of dietary supplements the mean scores found were 8.00 + - 0.42 and 7.28 + - 0.22, respectively, so there was no statistical difference (p = 0.13) between the groups. However, both for users and non-users of dietary supplements, the research has shown that they have interest in nutrition, considering that the vast majority of respondents have moderate nutritional knowledge, while a small percentage has high nutritional knowledge.

Key words: Esthetics, Athletic Performance, Nutritional Supplement.

E-mail:

chris.reis@unochapeco.edu.br
nathymello@unochapeco.edu.br
fgrison@unochapeco.edu.br

INTRODUÇÃO

A busca por melhor qualidade de vida, recuperação ou prevenção de doenças e principalmente o apelo pela forma física e melhoria da estética, tem levado um grande número de pessoas a iniciarem a prática de exercícios físicos, geralmente em academias.

Para que efetivamente ocorra uma melhoria na composição corporal, juntamente com uma melhoria na qualidade de vida, é necessário que, além da prática de exercícios físicos, se tenha uma alimentação equilibrada.

Essa prática de atividade física é recomendada para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares entre outras doenças crônicas e promove interação com diversas pessoas provocando assim, um aumento do círculo social, trazendo benefícios para a autoestima e diminuindo os níveis de stress.

O ambiente das academias favorece a disseminação de padrões estéticos estereotipados, como o corpo magro, com baixa quantidade de gordura ou com elevado volume e tônus muscular (Saba citado por Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, 2008).

A indústria cria também uma imagem corporal através dos meios de comunicação e encarrega-se de criar desejos e reforçar imagens, padronizando corpos. As pessoas que se veem fora de medidas, sentem-se cobradas e insatisfeitas.

Esse reforço dado pela mídia em mostrar corpos atraentes, faz com que uma parte de nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada, para assim chegar a imagem que ela impõe (Russo, 2005).

Para chegar a imagem corporal ideal no ponto de vista estético, grande parte desse público vai a busca de meios mais rápidos e de curto prazo para conquistar o ideal de beleza desejado por eles.

Muitas vezes a alimentação saudável não é a opção escolhida, e como se sabe, ela é imprescindível para suprir a demanda energética requerida pelo exercício, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico, para enfim conquistar o corpo desejado. Isto pode ser constatado quando Nabholz (2007) afirma que adequar o consumo energético é prioridade para o atleta e que o equilíbrio entre o gasto e o consumo de

calorias é essencial para manter a massa magra (óssea e muscular), a função reprodutiva e hormonal e uma ótima performance atlética.

Segundo Nabholz (2007) a dificuldade em se alimentar adequadamente no dia-a-dia, somada à ansia por resultados em curto prazo faz aumentar cada vez mais o consumo de suplementos alimentares.

Na maioria das vezes, o consumo de suplementos é feita de forma aleatória sendo um fato na busca pela performance atlética. Porém, a performance bem sucedida é resultado antes de tudo de uma genética favorável, tempo de treinamento, nutrição excelente, sono e recuperação adequados e atitude comprometida.

Segundo Axelson citado por Nicastro e colaboradores (2008) o conhecimento nutricional pode ser definido como um construto científico criado por educadores nutricionais para representar o processo cognitivo individual relacionado à informação sobre alimentação e nutrição. Muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre nutrição para prevenção de doenças é fundamental (Nicastro e colaboradores, 2008).

A maioria dos estudos dietéticos procura examinar o consumo alimentar de atletas, apenas para avaliar a adequação entre as recomendações nutricionais e os padrões dietéticos (Burke citado por Panza e colaboradores, 2007).

Segundo Nicastro e colaboradores (2008) “são escassos os estudos avaliando o conhecimento nutricional de atletas e desportistas por meio de instrumentos devidamente validados.”

Visualizando estas questões, o objetivo desse trabalho foi avaliar o conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares que praticam academia na cidade de Chapecó-SC.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo atendeu a Resolução CNS 196/96 sobre as normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos, aprovados pelo comitê de ética Núm. 278/10.

Foi realizada uma pesquisa de caráter transversal com análise quantitativa. A coleta de dados foi realizada em quatro academias na região central de Chapecó-SC, mediante

ciência das instituições envolvidas, durante os meses de maio e junho de 2011.

A população do estudo foi representada por indivíduos frequentadores de 4 academias localizadas na parte central da cidade de Chapecó (SC).

A amostra foi selecionada intencionalmente de forma aleatória de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Como critérios para inclusão no estudo foi necessário frequentar a academia pelo menos há um mês, com regularidade de no mínimo 2 vezes por semana.

Como critérios de exclusão no estudo, foram considerados: indivíduos menores de 18 anos e maiores de 50 anos, que frequentam há menos de um mês a academia, com regularidade de frequência menor que 2 vezes por semana, pessoas que estejam cursando o curso de graduação em nutrição, nutricionistas, indivíduos analfabetos e pessoas com algum tipo de deficiência seja ela física, mental ou motora.

Desta forma, fizeram parte do estudo 92 indivíduos, divididos em usuários (21,7%; n=20) e não usuários (78,2%; n=72) de suplementos alimentares. A fim de obter uma maior cobertura e heterogeneidade da população estudada, a coleta de dados foi realizada em todos os turnos (manhã, tarde e noite) durante três dias da semana em cada academia pesquisada.

Os dados foram coletados através de 2 questionário auto administrado. Após os questionários serem respondidos pelo indivíduo avaliado, os mesmos foram grampeados e depositados em uma urna localizada no hall da academia, de modo que os indivíduos não fossem identificados. Este método foi adotado, a fim de evitar interferências nas respostas e constrangimentos ao pesquisado.

O primeiro questionário foi aplicado com o intuito de obter informações que permitam traçar o perfil da população estudada. O indivíduo respondeu a questões referentes ao gênero, idade, escolaridade, profissão, renda, através do questionário da ABEP (2008), ao uso e tipos de suplementos alimentares e à regularidade da prática de atividade física na academia.

O segundo questionário utilizado foi desenvolvido por Harnack e colaboradores (1997) traduzido, adaptado e validado para o Brasil por Scagliusi e colaboradores (2006).

Este instrumento permitiu avaliar o nível de conhecimento nutricional e foi aplicado entre usuários e não usuários de suplementos alimentares praticantes de atividade física em academias.

A classificação do conhecimento nutricional foi realizada através da escala de pontos sugerida por Nicastro e colaboradores (2008) em seu estudo.

Neste método as pontuações totais entre 0 (zero) e 6 indicam baixo conhecimento nutricional; entre 7 e 10 indicam moderado conhecimento nutricional e acima de 10 indicam alto conhecimento nutricional.

O questionário conta com 12 questões sendo que cada resposta correta corresponde a um ponto.

Na questão 2, foi considerado um ponto para a menção de três das seguintes doenças: obesidade, doenças carências, transtornos alimentares, cardiopatias, diabetes, hipertensão, doenças hepáticas, doenças renais, osteoporose, doenças gastrointestinais.

Já na questão 12, foi considerado 1 ponto para a resposta que estiver no intervalo de 3 a 5 porções de frutas e hortaliças.

A análise de dados se deu através de estatística descritiva através do uso da média e desvio padrão e as variáveis categóricas foram apresentadas através da frequência.

RESULTADOS

O estudo avaliou o conhecimento nutricional de 92 praticantes de atividade física em academia, com idade média de $30,78 \pm 10,57$, sendo estes, 60,86% (n=56) pertencentes ao sexo feminino e 39,13% (n=32) pertencentes ao sexo masculino. Os participantes da pesquisa foram divididos em usuários e não usuários de suplementos alimentares e dentro de cada grupo houve a divisão entre os gêneros.

A tabela 1 apresenta as características gerais de usuários de suplementos alimentares. Observa-se que houve predominância do sexo masculino com 65% (n=13) enquanto o público feminino representou 35% (n=7).

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

Tabela 1 - Características gerais da população de usuários de suplementos alimentares (n=20)

Variáveis	Gênero	
	Feminino	Masculino
Idade em anos Média DP	26,2 ± 3,7	27,7 ± 5,4
Escolaridade (%)		
1	-	-
2	-	-
3	-	-
4	57,14 (n=4)	76,92 (n=10)
5	42,85 (n=3)	23,07 (n=3)
Profissão		
Profissional do comércio	-	-
Profissional público	-	7,69 (n=1)
Profissional da saúde	14,28 (n=1)	7,69 (n=1)
Autônomo	14,28 (n=1)	15,38 (n=2)
Estudante	42,85 (n= 3)	15,38 (n=2)
Técnico/Auxiliar	-	15,38 (n=2)
Professor	28,57 (n=2)	15,38 (n=2)
Profissional da indústria	-	23,07 (n=3)
Do lar	-	-
Nível socioeconômico (%)		
A1	14,29 (n=1)	-
A2	-	15,39 (n=2)
B1	-	38,45 (n=5)
B2	71,42 (n=5)	7,69 (n=1)
C1	-	30,75 (n=4)
C2	14,29 (n=1)	-
D	-	7,69 (n=1)
E	-	-

Escolaridade: 1 Analfabeto/ até a 3º série fundamental; 2 Primário completo/ginásial incompleto; 3 Ginásial completo/colegial incompleto; 4 Colegial completo/ superior incompleto; 5 Superior completo.

Nível socioeconômico: A1 - renda familiar de R\$7.793,00; A2 - renda familiar de R\$ 4.648,00; B1 - renda familiar de R\$ 2.804,00; B2 - renda familiar de R\$1.669,00; C - renda familiar de R\$ 927,00; D - renda familiar de R\$ 424,00; E - renda familiar de R\$ 207,00.

Observa-se que a idade média dos usuários do sexo feminino é de 26,2±3,7 anos e do sexo masculino é de 27,7±5,4 anos.

Considerando a escolaridade dos indivíduos, nota-se que quanto ao sexo masculino prevalece o ensino médio completo/superior incompleto com 76,92% (n=10) enquanto apenas 23,07% (n=3) possuem curso superior completo.

Já quanto ao sexo feminino, nota-se que este público possui uma escolaridade maior já que 42,85% (n=3) dos entrevistados possui curso superior completo enquanto 57,14% (n=4) possui ensino médio completo/superior incompleto (Tabela 1).

Quanto às profissões dos usuários, no gênero feminino predomina a de estudante com 42,35% (n=3) e a de professor com 28,57% (n=2) dos entrevistados.

Já no gênero masculino a profissão que predomina é a de profissional da indústria

com 23,07% (n=3), seguida de estudante, professores, técnicos e autônomos, representando cada uma das profissões 15,38% (n=2) dos entrevistados.

Analisando o nível socioeconômico percebe-se que este público possui um nível elevado já que no sexo masculino predominou a classe B1 com 38,45% (n=5) e no sexo feminino predominou a classe B2 com 71,42% (n=5) (Tabela 1).

A tabela 2 apresenta as características gerais dos não usuários de suplementos alimentares. Em relação ao gênero pode-se perceber que há uma predominância do gênero feminino com 68,05%(n=49), enquanto o público masculino representou 31,94% (n=23).

Dentre os 33 suplementos alimentares referenciados na pesquisa, o mais citado com 42,42% foi o Whey protein, em seguida com 15,15% o BCAA e a maltodextrina com 9,09%.

Tabela 2 - Características gerais da população de não usuários de suplementos alimentares (n=72)

Variáveis	Gênero	
	Feminino	Masculino
Idade em anos Média DP	32,4 ± 11,7	30,4 ± 11,1
Escolaridade (%)		
1	-	-
2	-	8,79 (n=2)
3	10,2 (n=5)	17,4 (n=4)
4	34,7 (n=17)	34,8 (n=8)
5	55,1 (n=27)	39,1 (n=9)
Profissão		
Profissional do comércio	16,3 (n=8)	26,08 (n=6)
Profissional público	4,08 (n=2)	8,69 (n=2)
Profissional da saúde	6,12 (n=3)	4,34 (n=1)
Autônomo	10,2 (n=5)	17,39 (n=4)
Estudante	16,32 (n=8)	8,69 (n=2)
Técnico/Auxiliar	16,32 (n=8)	21,73 (n=5)
Professor	22,44 (n=11)	-
Profissional da indústria	-	4,34 (n=1)
Do lar	8,16 (n=4)	4,34 (n=1)
Não informou	-	4,34 (n=1)
Nível socioeconômico (%)		
A1	-	-
A2	12,4 (n=6)	17,4 (n=4)
B1	36,8 (n=18)	26 (n=6)
B2	30,6 (n=15)	30,6 (n=7)
C1	14,7 (n=7)	13 (n=3)
C2	4 (n=2)	13 (n=3)
D	-	-
E	2,04 (n=1)	-

Escolaridade: 1 Analfabeto/ até a 3ª série fundamental; 2 Primário completo/ginásial incompleto; 3 Ginásial completo/colegial incompleto; 4 Colegial completo/ superior incompleto; 5 Superior completo.

Nível socioeconômico: A1 - renda familiar de R\$7.793,00; A2 - renda familiar de R\$ 4.648,00; B1 - renda familiar de R\$ 2.804,00; B2 - renda familiar de R\$1.669,00; C - renda familiar de R\$ 927,00; D - renda familiar de R\$ 424,00; E - renda familiar de R\$ 207,00.

A média de idade da população em questão foi de 32,4±11,7 anos para o gênero feminino e 30,4±11,1 anos para o gênero masculino.

Quanto ao grau de escolaridade da população, observa-se que o público feminino possui maior escolaridade quando comparada ao gênero masculino.

Verificou-se que 55,1%(n=27) do gênero feminino possui curso superior completo, seguido de 34,7%(n=17) ensino médio completo/superior incompleto, por fim 10,2% (n=5) apresentam ensino fundamental completo/médio incompleto.

Em relação a população masculina 39,1% (n=9) possuem o curso superior completo, seguido de 34,8%(n=8) com ensino médio completo/superior incompleto, 17,4%(n=4) fundamental incompleto/médio

incompleto e 8,79%(n=2) possuem o primário completo/fundamental incompleto (Tabela 2).

Com relação às profissões, observou-se que na população feminina houve predominância da profissão de professor com 22,44%(n=11), seguida de estudante e técnico/auxiliar, ambos com 16,32% (n=8). Em relação à população masculina, a profissão mais citada foi a do comércio com 26,08%(n=6) e em segundo lugar ficou a técnico/auxiliar com 21,73% (n=5).

Quanto ao nível socioeconômico pode-se observar que no sexo feminino predominou a classe B1 com 36,8% (n=18) enquanto no sexo masculino predominou a classe B2 com 30,6% (n=7) da população.

Quando comparado à população usuária e não usuária de suplementos alimentares de acordo com seu nível socioeconômico, não se observou diferença

estatística ($p = 0,81$) uma vez que as médias de pontuação atingida revelaram valores correspondentes a 26.65 ± 1.64 e 27.06 ± 0.76 , respectivamente.

A figura 1 apresenta o nível de conhecimento nutricional de usuários de suplementos alimentares.

Pode-se perceber que no público de usuários de suplementos alimentares, ambos os gênero destacam-se por apresentar moderado conhecimento nutricional (71,4%

das mulheres entrevistadas e 84,6% dos homens entrevistados). Observa-se que o gênero masculino destacou-se em relação ao feminino por possuir conhecimento nutricional classificado como moderado e alto.

Entretanto, quando comparado o nível de conhecimento nutricional entre os gêneros a partir das médias das pontuações atingidas (feminino 7.71 ± 0.78 e masculino 8.15 ± 0.52) não se observou diferença estatística ($p=0,63$) (Figura 1).

Figura 1 - Conhecimento nutricional de usuários de suplementos alimentares (n=20)

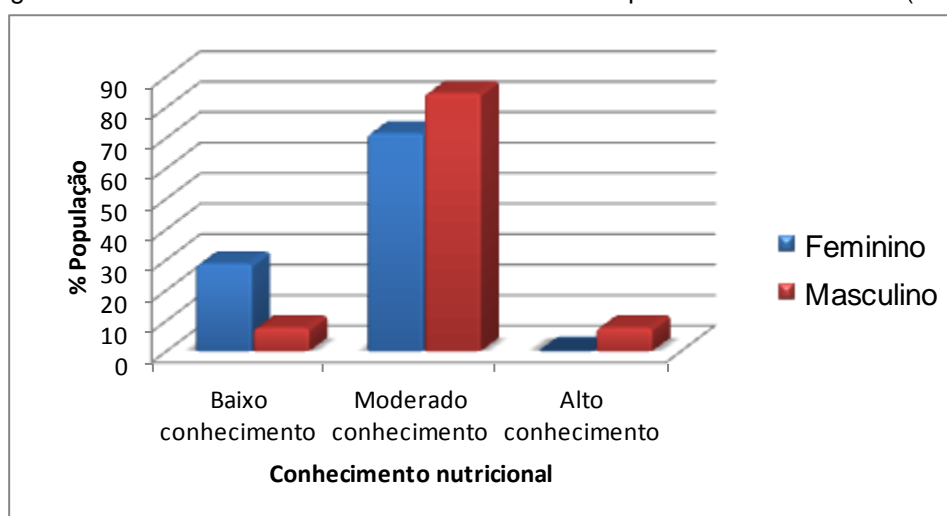
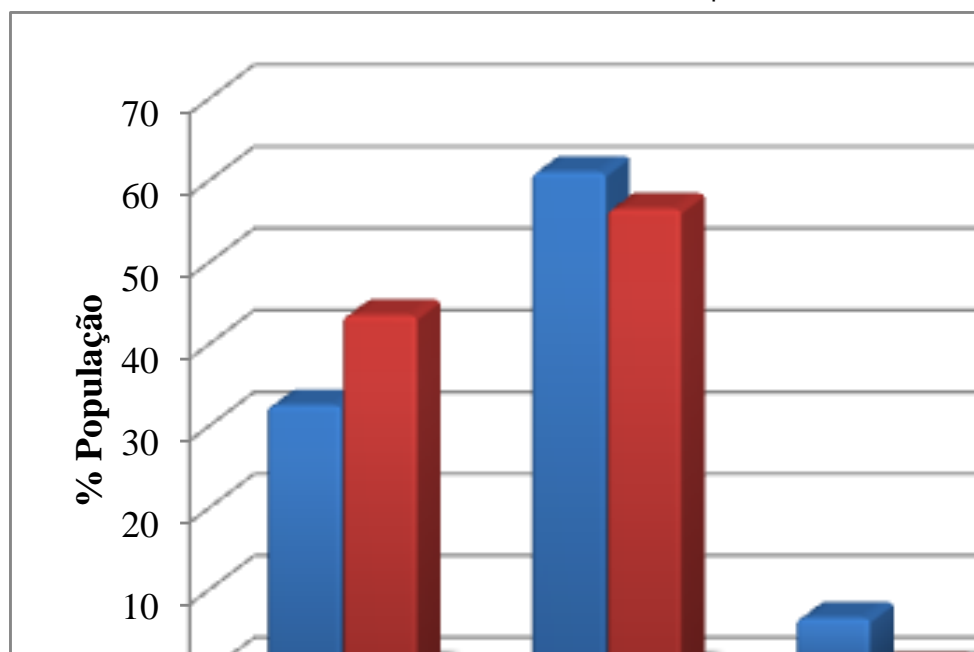


Figura 2 - Nível de conhecimento nutricional de não usuários de suplementos alimentares (n=72)



A figura 2 apresenta o nível de conhecimento nutricional de não usuários de suplementos alimentares.

No público de não usuários, o gênero feminino se destacou por apresentar maior número de indivíduos com moderado e alto conhecimento nutricional. Ao comparar a média de pontuação atingida entre os gêneros, não se observou diferença estatística ($p=0,20$) (média feminina $7,48\pm0,28$ e $6,87\pm0,33$ masculina).

Quando comparado o nível de conhecimento nutricional entre o grupo de usuários e não usuários de suplementos alimentares as médias encontradas $8,00\pm0,42$ e $7,28\pm0,22$, respectivamente permitem dizer que não existe diferença estatística ($p=0,13$) entre os grupos.

No entanto, reforça-se o fato que entre usuários houve maior percentual de indivíduos do gênero masculino com conhecimento nutricional nos níveis moderado e alto, já entre não usuários o mesmo resultado foi visto para o gênero feminino.

DISCUSSÃO

De acordo com perfil encontrado entre os usuários de suplementos alimentares, observou-se predominância de indivíduos do gênero masculino jovem (média de idade de $27,7\pm5,4$ anos).

O presente estudo corrobora ao realizado por Goston (2008), o qual observou que o sexo masculino representou 63,5% dos entrevistados em seu estudo sobre o uso de suplementos alimentares na cidade de Belo Horizonte.

Lollo e Tavares (2004) verificaram que a maior concentração de usuários de suplementos está na faixa etária compreendida entre 17 e 34 anos.

O predomínio do sexo masculino (42%) entre os usuários de suplementos foi também documentado por Araújo e Soares (1999) em pesquisa realizada em academias de Belém.

Segundo Hirschbruch, Fisberg, Mochizuki, (2008) "a constatação de que os homens utilizam mais suplementos do que as mulheres vão ao encontro de outros estudos que mostram que os indivíduos do sexo masculino são maiores consumidores de suplementos alimentares." O mesmo autor afirma, também, que homens tendem a utilizar

os suplementos de forma mais regular e as mulheres de modo mais ocasional.

Esta procura e consumo maior de suplementos pelo público masculino pode ser explicado pela influência da mídia, que segundo Falcão, (2008) "vem contribuindo e influenciando na imagem corporal dos homens ocidentais, pois os anúncios publicitários dão maior ênfase ao corpo perfeito e ao biótipo ideal do homem moderno, musculoso, atlético, sem gordura."

Com relação à escolaridade, analisando a amostra de usuários, verificou-se a prevalência de indivíduos com o ensino médio completo ou superior incompleto em ambos os sexos, demonstrando que esta população possui um nível de instrução maior quando comparada com a de não usuários.

Este resultado corrobora com o estudo de Araújo, Andreolo e Silva (2002) que constataram que o uso de suplementos alimentares foi maior entre os indivíduos que tinham ensino médio incompleto ou completo.

Já segundo Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins (2007) ao analisar o perfil dos usuários de suplementos alimentares na cidade de Teresina constataram que 62% (33 indivíduos) afirmaram ter concluído ou estar cursando ensino superior, 34%(18) diziam possuir ensino médio, e 4%(2) ser Pós- Graduados.

Quanto à ocupação, dentre os usuários de suplementos alimentares houve a predominância de estudantes (25% $n=5$). O mesmo não foi visto na amostra de não usuários, onde a maior parte dos participantes são trabalhadores do comércio (19,4% $n=14$), seguido por professores (15,3% $n=11$), enquanto os estudantes (13,8% $n=10$) encontram-se em terceiro lugar.

No estudo de Filardo e Leite (2001, p.59) "pode ser observado que mais homens na faixa etária de 20 a 30 anos se interessam em aumento de massa muscular e tonificação."

Na presente pesquisa, a pretensão dos participantes em se enquadrar neste estereótipo com o objetivo de aumento de massa muscular é nítida quando se observa a classe dos suplementos citados por eles, predominando o uso do WheyProtein que é composto basicamente por proteínas e aminoácidos que Haraguchi, Abreu e Paula (2006) "o ganho de massa muscular que está relacionado ao perfil de aminoácidos,

principalmente da leucina (um importante desencadeador da síntese proteica), à rápida absorção intestinal de seus aminoácidos e peptídeos e à sua ação sobre a liberação de hormônios anabólicos, como, por exemplo, a insulina, gerando assim um resultado rápido e eficaz”.

Dentre os não usuários de suplementos alimentares, nota-se a prevalência do gênero feminino representando 68% (n=49) do total deste público. Além disto, esta população possui idade superior quando comparada aos usuários.

Segundo Filardo e Leite (2001) as mulheres, diferente do público masculino, frequentam as academias com o principal objetivo de redução de peso e qualidade de vida.

Arelado a isto, Fernandes (2005) constatou em seu estudo feito com mulheres frequentadoras de ginástica que mais do que simplesmente a redução de peso, a prática de academia possui múltiplos significados como a sensação de bem-estar, da disposição, das amizades que fazem das mudanças no seu cotidiano.

Analisando individualmente o gênero feminino, constatou-se que tanto na amostra de usuários como a de não usuários, a escolaridade de mulheres é maior quando comparada a de homens. Dados que mostram a maior escolaridade do público feminino foi também, divulgado em 2006 pelo Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais.

Pesquisa realizada pelo INEP aponta que há mais mulheres terminando o ensino médio do que homens. Este fato pode também, estar associado que atualmente a mulher está buscando se aperfeiçoar para conseguir uma melhor colocação no mercado e no mundo do trabalho (Online, 2006).

Quanto ao nível socioeconômico, foi encontrado tanto para usuários de suplementos alimentares quanto os não usuários uma maior distribuição entre as classes B1 e B2, as quais representam renda familiar correspondente a R\$ 2.804,00 e R\$ 1.669,00, respectivamente.

Com base no resultado é possível pensar que apesar do grupo de usuários pertencerem a uma classe economicamente favorecida, podendo assim, ter acesso ao consumo de alimentos variados e saudáveis, como carnes, leites, cereais, frutas e verduras

que possam favorecer a obtenção de seus objetivos, estes acabam optando pelo uso de suplementos alimentares por representarem um meio mais rápido para a obtenção de resultados.

Tanto para esportistas como para atletas, uma alimentação adequada é necessária para suprir a demanda energética requerida pelo exercício, pois a mesma fornece uma ingestão ideal de nutrientes importantes para o rendimento físico. Porém, muito mais do que o rendimento no esporte, o conhecimento sobre nutrição para prevenção de doenças é fundamental para ambas as populações (Nicastro e colaboradores, 2008).

O conhecimento nutricional é um componente importante da formação dos hábitos alimentares, pois como se sabe esse assunto vem ganhando força dentre as pesquisas científicas (Dattilo e colaboradores, 2009).

Segundo Castro, Datillo e Lopez (2010), um dos principais determinantes do conhecimento nutricional parece ser a formação escolar do indivíduo.

A busca por informações e a tomada de decisão para determinadas atitudes podem ser indiretamente favorecidas pelo nível de escolaridade e, como consequência, se tornar componente essencial na obtenção de conhecimentos associados à nutrição e alimentação.

No presente estudo os participantes apresentaram em sua maioria possuir Ensino Médio Completo ou Superior Incompleto e também, moderado conhecimento nutricional.

Na amostra de usuários, embora não se tenha observado diferença entre os gêneros para o nível de conhecimento nutricional, o maior percentual de indivíduos com conhecimento nutricional moderado e alto foi visto para o gênero masculino, enquanto o gênero feminino obteve a maior porcentagem de baixo conhecimento nutricional.

Este dado pode ser relacionado com o fato do público masculino, ser predominantemente jovem e, desta forma estar mais preocupado com a estética, de modo a se enquadrar nos padrões impostos pela sociedade e pela mídia onde predomina, principalmente entre os homens, o modelo de musculatura saliente e pela quase ausência de adiposidade.

Além disto, a procura por informações sobre alimentação pode ser justificada pela ânsia de resultados rápidos.

Iriart, Chaves e Orleans (2009) constataram em sua pesquisa que a insatisfação com a lentidão do crescimento muscular na musculação "natural" ou a sensação de que está malhando, mas não está desenvolvendo musculatura foi trazida por alguns informantes.

No público de não usuários, o conhecimento nutricional moderado e alto foi maior nas mulheres em relação ao percentual de indivíduos.

Segundo Nicastro e colaboradores (2008) mulheres atletas ou desportistas de maneira geral apresentam alto conhecimento nutricional em função da constante preocupação com a estética corporal, especificamente com a composição corporal, o que se reflete em melhor discernimento nas escolhas alimentares.

Segundo Vilella e Monteiro (2005) a boa saúde da família é de responsabilidade materna, ou feminina. É a mãe, ou outra mulher da família, que se encarrega da alimentação, da higiene, das idas ao médico e da administração dos remédios, quando necessária.

Esta característica cultural feminina apontado pelos autores pode nos auxiliar a entender o fato de que no presente estudo as mulheres não usuárias de suplementos representaram o maior percentual de indivíduos com conhecimento nutricional.

Apesar da maioria dos participantes não apresentar elevado conhecimento nutricional, este resultado não pode ser interpretado como desinteresse na área da nutrição, já que não se pode ignorar a fonte utilizada para obtenção destas informações.

Uma hipótese para a pequena quantidade de pessoas com alto conhecimento nutricional é que, estas procuram e se interessam por alimentação e nutrição, porém, não a estão fazendo através de fontes com bases científicas, tornando as informações encontradas não fidedignas.

Segundo Barreto (1994) "a informação, quando adequadamente assimilada, produz conhecimento, modifica o estoque mental de informações do indivíduo e traz benefícios ao seu desenvolvimento e ao desenvolvimento da sociedade em que ele vive".

Entretanto, a qualidade da informação é um dos mais importantes aspectos a serem considerados, devido ao volume exponencialmente crescente de informações disponíveis a um número cada vez maior de pessoas.

O crescente avanço da tecnologia tem tornado o acesso à internet e outras fontes de informações cada vez mais acessíveis.

Porém, este avanço desenfreado provocou o desenvolvimento não-ordenado e não-planejado principalmente das páginas de Web, com informação de todo o tipo, não necessariamente científica, divulgando informações errôneas que quando relacionadas à saúde e alimentação, podem ser extremamente prejudiciais a quem as possui (Lopes, 2004).

Tanto para usuários como para não usuários de suplementos alimentares, a pesquisa mostrou que estes possuem interesse sobre nutrição, considerando que a grande maioria dos entrevistados possui moderado conhecimento nutricional.

No grupo de usuários e não usuários de suplementos alimentares o conhecimento nutricional de acordo com a média de pontuação atingida não revelou diferença estatística entre os gêneros.

No entanto, entre os usuários houve maior percentual de indivíduos do gênero masculino com nível de conhecimento moderado e alto.

Resultado contrário foi encontrado para os não usuários de suplementos alimentares, onde o gênero feminino se destacou por apresentar maior percentual de indivíduos com moderado e alto conhecimento nutricional.

Este resultado em relação à população usuária de suplemento pode ser explicado pelo fato do grupo de usuários de suplementos alimentares serem formados predominantemente por homens, jovens, estudantes, pertencentes à classe econômica B, interessados em nutrição, uma vez que se preocupam com o corpo e podem utilizar estes produtos na busca de maiores resultados estéticos e de força em um menor prazo.

Já em relação ao grupo de não usuários a predominância de mulheres entre os indivíduos com maior conhecimento nutricional pode ser explicada pelas características culturais atribuídas ao gênero

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

feminino como o cuidado da alimentação familiar.

CONCLUSÃO

Terminada a pesquisa sobre o conhecimento nutricional de usuários e não usuários de suplementos alimentares pode-se constatar que há poucas pessoas com alto conhecimento nutricional e muitas pessoas com baixo conhecimento nutricional.

Sendo assim, torna-se necessário que sejam realizadas pesquisas a fim de constatar a origem das informações sobre alimentação, para assim encontrar o real motivo desse resultado.

Assim como, para melhorar este resultado sugere-se que nas academias sejam ofertados serviços de orientação nutricional, realizado por profissional especializado.

REFERÊNCIAS

- 1-Araújo, L.R.; Andreolo, J.; Silva, M. S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília. Vol. 10. Num. 3. p. 13-18. 2002
- 2-Araújo, A.C. M.; Soares, Y. N. G. Perfil de utilização de repositores protéicos nas academias de Belém, Pará. Rev. Nutr, Campinas, p. 81-89. 1999
- 3-Barreto, A. A. A questão da informação. Revista São Paulo em Perspectiva. São Paulo. Vol. 8. Num. 4. 1994.
- 4-Castro, N. M. G.; Dattilo, M.; Lopes, L.C.. Avaliação do conhecimento nutricional de mulheres fisicamente ativas e sua associação com o estado nutricional. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre. Vol. 32. Num. 1. 2010 .
- 5-Dattilo, M.; Furlanetto, P.; Kuroda, A. P.; Nicastro, H.; Coimbra, P. C. F. C.; Simony, R. F. Nutritional knowledge and its association with the body mass index. Nutrire Rev. Soc. Bras. Alim. Nutr. São Paulo. Vol. 34. Num. 1. p. 75-84. 2009.
- 6-II Encontro de Educação Física e áreas afins. 2007, out. 26-27 Piauí Anais do II Encontro de Educação Física e Áreas Afins. Piauí: Universidade Federal do Piauí. 2007. Disponível em: <http://www.ufpi.br/subsiteFiles/def/arquivos/files/PERFIL%20DOS%20CONSUMIDORES%20DE%20SUPLEMENTOS%20ALIMENTARES%20PRATICANTES%20DE%20MUSCULAO%20EM%20ACADEMIAS%20DE%20TERE.pdf>. Acesso em: 22/10/2011
- 7-Falcão, R.S. Interfaces entre dismorfia muscular e psicologia esportiva. Rev. bras. psicol. Esporte. São Paulo. Vol. 2. Num. 1. 2008.
- 8-Fernandes, R.C. Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia. Revista Motriz, Rio Claro. Vol. 11. Num. 2. p.97-102. 2005.
- 9-Filardo, R.D.; Leite, N. Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. Rev Bras Med Esporte. Vol. 7. Num. 2. 2001.
- 10-Goston, J.L. Prevalência do uso de suplementos nutricionais entre praticantes de atividade física em academias de Belo Horizonte: Fatores Associados. 2008. 75 f. Dissertação de Mestrado em Ciência de Alimentos. Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte. 2008.
- 11-Haraguchi, F.K.; Abreu, W.C.; Paula, H. Proteínas do Soro do Leite: Composição, Propriedades Funcionais, Aplicações no Esporte e Benefícios para a Saúde Humana. Revista de Nutrição, Campinas. Vol. 19. Num. 4. p.479-488. 2006.
- 12-Hirschbruch, M.D.; Fisberg, M.; Mochizuki, L. Consumo de suplementos por jovens frequentadores de academias de Ginástica em São Paulo. Rev. Bras Med Esporte. São Paulo. Vol. 14. Num. 6. 2008.
- 13-Iriart, J.A.B.; Chaves, J.C.; Orleans, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. Cad. Saúde Pública. Vol. 25. Num. 4. p. 773-782, 2009.

Revista Brasileira de Nutrição Esportiva

ISSN 1981-9927 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbne.com.br

14-Lopes, I.L. Novos paradigmas para avaliação da qualidade da informação em saúde recuperada na Web. Ci. Inf., Brasília. Vol. 33. Num. 1. p. 81-90. 2004.

15-Lollo, P.C.B.; Tavares, M.C.G.C.F. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. Foz do Iguaçu, 2004. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd76/supl.htm>. Acesso em 20/10/2011

16-Nabholz, T.V. Nutrição esportiva: aspectos relacionados à suplementação nutricional. São Paulo: Sarvier. 2007.

17-Nicastro, H.; Dattilo, M.; Santos, T.R.; Padilha, H.V.G.; Zimberg, I.Z.; Crispim, C.A.; Stulbach, T.E. Aplicação da escala de conhecimento nutricional em atletas profissionais e amadores de atletismo. Rev Bras Med Esporte, Niterói. Vol. 14. Num. 3. 2008.

18-Online, Folha. Matrículas de mulheres no ensino superior cresce 22% frente a dos homens. [S.l.], 2006. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/folhaeducacao/ult305u18307.shtml>. Acesso em 20/10/2011

19-Panza, V.P. e colaboradores. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. Revista de Nutrição. Vol. 20. Num. 6. p. 681-692, 2007.

20-Russo, R. Imagem corporal: construção através da cultura do belo. Movimento & Percepção, Espírito Santo de Pinhal. Vol. 5. Num. 6. 2005.

21-Scagliusi, F.B.; Polacow, V.O.; Cordas, T.A.; Coelho, D.; Alvarenga, M.; Philippi, S.T.; e colaboradores Tradução, adaptação e avaliação psicométrica da escala de conhecimento nutricional do National Health Interview Survey Cancer Epidemiology. Rev Nutr. Vol. 19. p. 425-36. 2006.

22-Vilella, W.; Monteiro, S. Gênero e Saúde: Programa Saúde da Família em questão. São Paulo: Associação Brasileira de Saúde Coletiva (Abrasco); Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA), 2005. Disponível em: <https://www.abrasco.org.br/grupos/arquivos/20080228034019.pdf#page=101>. Acesso em: 03/11/2011.

Endereço para correspondência:

Christiane Reis

Rua Veneza 270E, Edifício Monte Vêneto, Bairro Presidente Médici, Chapecó

Recebido para publicação 18/06/2012

Aceito em 19/07/2012